

# ほけんだより



令和5年5月15日

上島小 保健室 NO.3

お子さんと一緒にお読みください

新学期が始まり、1か月が経ちました。大きなけがや事故なく、落ち着いたスタートを切ることができましたね。みなさん一人ひとりが、安全な行動を意識して、思いやりの気持ちを持って生活しているからだと思います。

今月末には、運動会があります。引き続き、落ち着いた行動を心掛け、けが0、事故0、元気100で毎日を過ごしましょう！



5月保健目標  
「疾病の早期治療をしよう！」

4月には、いくつかの検診がありました。今後も検診が続きます。「結果のお知らせ」により受診が必要とされた場合は、なるべく早く病院でみてもらいましょう。受診が済んだら、用紙を学校に提出しましょう。



## ★汗をかきやすい時期になりました！熱中症に注意！！

日中は、気温が上がり、汗ばむ日が増えてきました。20分休みや昼休みには、多くの人が元気に運動場で遊んでいますね。また、運動会に向けて一生懸命、練習を頑張るみなさんの姿をたくさん見ます。熱中症に十分注意して、生活しましょう。

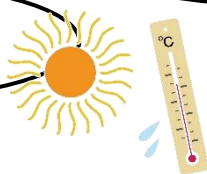


今の時期は、要注意！！！！

体が暑さに  
慣れていない時



急に暑くなった時



体が疲れている時

### ◆熱中症は予防できます◆



かみじましよう せんせい き  
「上島小の先生に聞いてみた！」コーナー②

こんげつまつ かみじましよう うんどうかい ことし よんつ いけこうえんりく  
今月末には、上島小のビックイベントのひとつ、運動会がありますね。今年は、四ツ池公園陸  
じょうきょう ぎ じょう おこな だい かい め せんせい す なん  
上競技場で行われます。そこで、第2回目のテーマは、「先生の好きなスポーツは何です  
か？(見るでもOK)」について4人の先生方にお聞きました！

じ ぶん  
自分でするなら「ウォーキング」です。とに  
かく ある みます こと は、どんなジャンルも  
大好きです。以前、サッカーのワールドカップ  
が日本で行われたときにみた試合の迫力は  
忘れられません。

うんどうかい かんぼう すがた み  
運動会でみなさんの頑張る姿を見るのが  
とても楽しみです！

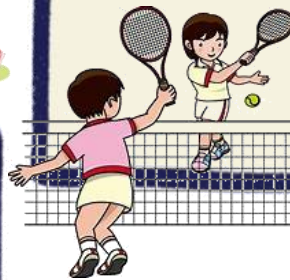
きょうとうせんせい  
教頭先生



「テニス」です。学生の時に始めて、友達や家  
ぞく いっしょ  
族と一緒にテニスをするのが好きです。また、  
テニスの試合を観戦することも好きです。力強  
しいラリーやスマッシュ、相手のコートをよく見て  
ボールをうつ試合にわくわくします。スポーツは  
見るのもするのも気分がスッキリして気持ち  
がよいですね。ぜひ、みなさんいろいろなスポー  
ツに挑戦してみてください。

たん にん  
5-3担任

せんせい  
先生



「野球」が好きです！やることはできず、  
見る専門ですが…。学生時代には、友人と  
たくさん試合を見に行きました。目標に向  
かって、仲間とともに助け合うこのスポー  
ツは、とても素敵です。野球チームのように、  
上島小学校も一丸となって、あたたかい運  
動会にしましょう♪

たん にん  
2-2担任

せんせい  
先生



最近だと、WBCを見るのがとても楽しみで  
した。もともとソフトボールをやっていたので、  
野球を見るもの大好きです。WBCでは、世界  
中が大盛り上がりでした。しかし、残念なこ  
とに今は右肩が思うように上がりません…。み  
なさん、今のうちにたくさんスポーツをやっ  
ての楽しみましょう！！

たん にん  
1-3担任

せんせい  
先生



小学生の頃は、水泳が好きで6年生の  
時、平泳ぎで初めて100メートル泳ぐこと  
ができ、嬉しかったです。中学では、バレー  
ボール部に入っていました。

今は、あまりスポーツをする機会があり  
ませんが、大人も子供も楽しめそうな卓球  
やダンスに挑戦してみたいです。

せんせい  
先生



せんせい 先生方、ありがとうございました